DESCANSO:
2 MIN ENTRE OS EXERCÍCIOS

.OBS. CARGA PROGRESSIVA
EM CADA SÉRIE

FICHA DE TREINO - MULHERES

SEGUIR 8ª SEMANAS

DIA 1

GLÚTEO/POSTERIOR /PANTURRILHA



PARA ASSISTIR
O VÍDEO DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

			DESCANSO ENTRE SÉRIES
	AQUECIMENTO		5 MIN (140 BPMS)
	CADEIRA ADUTORA	4X15	30 S INTERVALO
	CADEIRA ABDUTORA	4X12	30 S INTERVALO
	ELEVAÇÃO PÉLVICA	4X15 + 1X DROP SET 10-10-10	1 MIN INTERVALO
	AVANÇO NO SMITH	2X12 2X10	1 MIN INTERVALO
	MESA FLEXORA	4X15	1 MIN INTERVALO
	FLEXOR COM HALTER	4X12	1 MIN INTERVALO
	STIFF C/ HALTER	4X15	1 MIN INTERVALO
	LEG PRESS UNILATERAL	4X15 (COM CADA PERNA	1 MIN INTERVALO
	PANTURRILHA EM PÉ	10X10	10 S INTERVALO
	PANTURRILHA SENTADO	10X10	10 S INTERVALO

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60 DIAS PROJETO

FICHA DE TREINO MULHERES

DESCANSO:
1 MIN ENTRE AS SÉRIES
2 MIN ENTRES OS EXERCÍCIOS.

SEGUIR 8ª SEMANAS



PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

DIA 2

PEITO/ TRÍCEPS/ OMBRO

	SUPINO INCLINADO	3X15
	SUPINO RETO C/ HALTER	3X15
	CROSS OVER	3X15
	ELEVAÇÃO LATERAL C/ HALTER	3X15
	DESENVOLVIMENTO FRONTAL C/ HALTER	3X15
	DESENVOLVIMENTO C/HALTERES	3X15
	TRÍCEPS PULLEY BARRA	3X15
	TRÍCEPS PULLEY CORDA	3X15
	TRÍCEPS FRANCÊS SENTADO (UNILATERAL)	3X15
	PRANCHA ABDOMINAL	4X1 MIN
	ABDOMINAL CRUNCH BANCO RETO	3X30
	OBS. NO FINAL DO TREINO CÁRDIO 30 MIN ESTEIRA (140 A 160 BPMS)	

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN



DESCANSO:
2 MIN ENTRE OS EXERCÍCIOS.

OBS. CARGA PROGRESSIVA
EM CADA SÉRIE

FICHA DE TREINO - MULHERES

SEGUIR 8ª SEMANAS

DIA 3

PERNAS COMPLETAS



PARA ASSISTIR O VÍDEO DO EXERCÍCIO CLIQUE NO PLAY

	AQUECIMENTO NA ESTEIRA	5 MIN (140 BPMS)	DESCANSO: ENTRE SÉRIES
	CADEIRA EXTENSORA	2X15/2X12 1XDROP 10-10-10	1 MIN INTERVALO
	LEG PRESS PÉS PARALELOS	2X15/2X12 1XDROP 10-10-10	2 MIN INTERVALO
	AGACHAMENTO NO SMITH	2X12/2X10/1X8	1 MIN INTERVALO
	MESA FLEXORA	4X12	1 MIN INTERVALO
	FLEXOR COM HALTER	4X12	1 MIN INTERVALO
	STIFF	4X15	1 MIN INTERVALO
	CADEIRA ABDUTORA	4X12	30 S INTERVALO
	ELEVAÇÃO PÉLVICA	4X15 1XDROP 10-10-10	1 MIN INTERVALO
	PANTURRILHA EM PÉ	10X10	10 S INTERVALO
	PANTURRILHA SENTADO	10X10	10 S INTERVALO

FICHA DE TREINO MULHERES

DESCANSO:
45S A 1 MIN ENTRE AS SÉRIES
2 MIN ENTRES OS EXERCÍCIOS.



PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

SEGUIR 8ª SEMANAS



DIA 4

COSTAS/BÍCEPS

	PUXADOR ALTO ABERTO	3X15
	PUXADOR ALTO C/ TRIÂNGULO	3X15
	REMADA CURVADA PRONADA	3X15
	REMADA BAIXA C/ TRIÂNGULO	3X15
	HIPEREXTENSÃO LOMBAR	3X15
	ROSCA DIRETA COM BARRA W	3X15
	ROSCA SCOTT	3X15
	ROSCA ALTERNADA	3X15
	PRANCHA ABDOMINAL	4X1 MIN
	ABDOMINAL CRUNCH BANCO RETO	3X30
	OBS. NO FINAL DO TREINO CÁRDIO 30 MIN ESTEIRA (140 A 160 BPMS)	

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60 DIAS PROJETO

DESCANSO:
2 MIN ENTRE OS EXERCÍCIOS

.OBS. CARGA PROGRESSIVA
EM CADA SÉRIE

FICHA DE TREINO - MULHERES

SEGUIR 8ª SEMANAS

DIA 5

GLÚTEO/POSTERIOR /PANTURRILHA

PARA ASSISTIR
O VÍDEO DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

			DESCANSO ENTRE SÉRIES
	AQUECIMENTO		5 MIN (140 BPMS)
	CADEIRA ADUTORA	4X15	30 S INTERVALO
	CADEIRA ABDUTORA	4X12	30 S INTERVALO
	ELEVAÇÃO PÉLVICA	4X15 + 1X DROP SET 10-10-10	1 MIN INTERVALO
	AVANÇO NO SMITH	2X12 2X10	1 MIN INTERVALO
	AGACHAMENTO SUMÔ	4X15	1 MIN INTERVALO
	MESA FLEXORA	4X12	1 MIN INTERVALO
	STIFF C/ HALTER	4X15	1 MIN INTERVALO
	LEG PRESS UNILATERAL	4X15 (COM CADA PERNA	1 MIN INTERVALO
	PANTURRILHA EM PÉ	10X10	10 S INTERVALO
	PANTURRILHA SENTADO	10X10	10 S INTERVALO

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60 DIAS PROJETO

FICHA DE TREINO - MULHERES

SEGUIR 8ª SEMANAS



PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

DIA 6

CÁRDIO 45 MIN A 1 HORA CARDIO (140 A 160 BPMS)

DIA 7

DESCANSO